

REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe bœuf et nouilles	Crème de courgettes	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Tortilla au poulet et ses garnitures ●	Galette de dindon grillée <i>El Paso</i>	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane 	Pain de viande forestier	Macaronis à la mexicaine
	2	LUNDI SANS VIANDE Rigatonis primavera	Lasagne au gratin	Filet de poisson et trempette sriracha ●	Pizza carnivore (3 viandes)	Lanières de poulet au miel
CHOIX VÉGÉ 	3	-	Lasagne végétarienne au gratin	Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane	Pizza végétarienne	Macaronis végétariens
LÉGUME ou SALADE		Maïs en grains 	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts entiers	Carottes persillées 	Jardinière orientale
		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de carottes	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade César allegro	Salade du chef
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre aux épices BBQ (plat du chef 1)	Couscous aux légumes (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ●	Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Pouding au caramel	Gâteau à la salade de fruits	Croustillant aux framboises ●	Yogourt aux fruits	Muffin au son doré et aux raisins ●
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

DATE	Menu offert les semaines débutant les: 27 août, 1 ^{er} octobre, 5 novembre et 10 décembre 2018; les 28 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2019.
-------------	--



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	Soupe aux légumes
PLAT DU CHEF	1	Bifteck de Hambourg et fromage en grains	Porc au miel et à l'ail 	Boulettes de veau à l'italienne 	Escalope de dinde à la grecque 	Parmentier de veau et agneau
	2	LUNDI SANS VIANDE Pennes, sauce végété	Burger de dinde	Filet de poisson rôti aux épices du jour	Fusillis, sauce à la viande	Pains farcis au poulet ●
CHOIX VÉGÉ 	3	-	Burger végétarien	Boulettes végétariennes à l'italienne	Fusillis, sauce végétarienne	Parmentier végétarien
LÉGUME ou SALADE		Maïs et poivrons deux couleurs 	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Pois verts 
		Salade César	Salade de chou classique 	Salade verte de saison	Salade grecque	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Riz multigrain, huile basilic et citron ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Pouding au chocolat avec crème fouettée	Gâteau aux pommes	Muffin aux bleuets	Pouding tarte au citron	Gâteau au gingembre et aux grains de chocolat
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

DATE

Menu offert les semaines débutant les: 3 septembre, 8 octobre, 12 novembre et 17 décembre 2018; les 4 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2019.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet, légumes et orge ●	Potage carotte et gingembre	Soupe poulet et nouilles	Potage cultivateur	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce tomate	Pizza-pita au jambon	Chili au bœuf	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2	Saucisse de dinde, sauce demi-glace aux poivrons 	Pilons de poulet, sauce miel et cari	Pâté au saumon, sauce aux œufs ■	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix 	Escalope de porc, sauce au poivre 
CHOIX VÉGÉ 	3	-	Pizza-pita végétarienne	Chili végétarien	Macaronis, sauce végétarienne	Lanières végé style bœuf, sauce au poivre
LÉGUME ou SALADE		Duo de haricots verts et jaunes 	Carottes aux herbes 	Macédoine cinq légumes 	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
		Salade du chef	Salade de chou classique 	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 2)	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)	Pommes de terre maison	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Demi-pomme de terre au four
DESSERT DU JOUR		Mousse aux fraises	Croustillant aux bleuets et au miel ●	Barre aux trois fruits ●	Pain aux bananes	Pouding à la vanille, aux framboises et aux céréales ●
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 10 septembre, 15 octobre et 19 novembre 2018; les 7 janvier, 11 février, 25 mars, 29 avril et 3 juin 2019.
-------------	--



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.




Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

■ Croûte sans gras trans

REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de carottes et patates douces	Soupe aux légumes	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Poulet, sauce Tao	Empereur au porc barbecue ●	Pâté chinois	Escalope de porc braisée aux pommes 	Boulettes de veau, sauce au poivre
	2	LUNDI SANS VIANDE Lasagne aux légumes	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Poisson <i>italiano</i> ●	Spaghettis, sauce à la viande	Vol-au-vent au poulet
CHOIX VÉGÉ 	3	-	Fusillis sauce Alfredo aux lanières végé style poulet	Pâté chinois végétarien	Spaghettis, sauce végétarienne	Vol-au-vent aux lanières végé style poulet
LÉGUME ou SALADE		Fleurettes de brocoli	Carottes persillées 	LE LÉGUME DU JOUR	Mais 	Haricots verts coupés 
		Salade du chef	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de cœurs d'artichauts	Salade César	Chiffonnade de laitue
ACCOMPAGNEMENT		Riz multigrain pilaf ● (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 1)	Linguines au basilic (plat du chef 2)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre et carottes
DESSERT DU JOUR		Croustade aux pommes et fraises ●	Biscuit choco-rico	Muffin explosion de fruits	Gâteau aux carottes	Pouding au caramel écossais
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

DATE

Menu offert les semaines débutant les : 17 septembre, 22 octobre et 26 novembre 2018;
les 14 janvier, 18 février, 1^{er} avril, 6 mai et 10 juin 2019.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Potage du marché	Potage aux haricots blancs à l'italienne	Crème de légumes	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Soupe bœuf et légumes
PLAT DU CHEF	1 Hamburger	Farfalles, sauce à la viande	Porc au caramel 	Pennes à la saucisse de dinde	Salade niçoise à la longe de porc
	2 LUNDI SANS VIANDE Macaronis végétariens	Poulet à la thaïe	Pizza-pita à la mexicaine	Poisson croustillant	Riz au poulet à l'espagnole ●
CHOIX VÉGÉ 	3 -	Lanières végé style poulet à la thaïe	Pizza-pita végétarienne à la mexicaine	Pennes, sauce végétarienne	Riz aux haricots à l'espagnole ●
LÉGUME ou SALADE	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Fleurettes de brocoli	Jardinière orientale	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
	Salade de chou crémeuse	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade verte	Salade César <i>allegro</i>	Salade de maïs 
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)	Riz brun vapeur ● (plat du chef 2)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Orzo (plat du chef 2)	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	Croustade aux pommes et canneberges ●	Gâteau au chocolat	Coupe de yogourt croquant ●	Petit gâteau (<i>cup cake</i>) à l'érable	Carré aux dattes et pommes ●
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 24 septembre, 29 octobre et 3 décembre 2018; les 21 janvier, 25 février, 8 avril, 13 mai et 17 juin 2019.
-------------	---